

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordinator CAS – Anita, dostępny w poniedziałek, środa, czwartek w godzinach 11:30 – 14:00 , tel. 510 789 340

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 2.03.2026

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	

czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:15 – 11:15	Kurs obsługi smartfona	
	11:30 – 12:30	Fitness	- 6.03.2026 – w tym dniu zajęcia w godz. 12:45 – 13:45
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 6.03.2026 – nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe – marzec 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.03.2026	11:30 – 12:30	Wydarzenie kulturowe	Przedstawienie dla seniorów zorganizowane przez uczniów SP 162 w Krakowie sala widowiskowa DK Ip.
11.03.2026	12:30 – 14:00	Zajęcia edukacyjne	Spotkanie z sędziami Krakowskiego Sądu Najwyższego w ramach Dnia Edukacji Prawnej siedziba CAS pok. nr 2
12 – 13.03.2026	11:30 – 15:00	szkolenie	Dwudniowe szkolenie dla seniorów dotyczące obsługi komputera, bezpiecznego i praktycznego korzystania z Internetu, urzędów online oraz codziennych spraw załatwianych w sieci. siedziba CAS pok. nr 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy